

Personas con una condición de salud mental o propenso a ansiedad o depresión debe ser proactivo con su salud mental durante y después de la pandemia de la enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19).

CONSIDERE SUS OPCIONES DE TRATAMIENTO

- **Pregúntele a su proveedor de salud mental sobre tele terapia u otros servicios de salud mental en línea:** Muchos terapeutas o psiquiatras ofrecen citas por teléfono o video. La mayoría de las compañías de aseguranza están cubriendo servicios de tele salud en este momento.
- **Mantenga un suministro de medicina prescrita:** Pregúntele a su proveedor de salud sobre obtener suministro de 90 días en lugar de suministro de 60 o 30 días. Si no es posible, rellene sus medicamentos lo más pronto que lo tenga permitido.
- **Tómese los medicamentos como están prescritos:** Hable con su prescriptor si tiene algún problema con su medicamento.
- **Si está en recuperación, quedese conectado con un patrocinador o un compañero sobrio:** Conéctese por teléfono o virtualmente.
- **Busque soporte de recuperación de uso de sustancias en línea:** Muchos grupos de recuperación están ofreciendo reuniones virtuales.

- [Alcoholics Anonymous](#) (Alcoholicos Anonimos)

- [Narcotics Anonymous](#) (Narcoticos Anonimos)

- [SMART Recovery](#) (Recuperacion SMART)

- [In the Rooms](#) (En los Cuartos)

• Este al pendiente de síntomas nuevos o empeorados de salud mental: Para ayuda de salud mental o uso de sustancias:

- Contacte a la línea de acceso de

- Busque un localizador de tratamiento [SAMHSA's](#).

- [Oakland Community Health Network's](#)

- Llame al número detrás de su tarjeta de seguro médico para proveedores en su comunidad.

al 248.464.6363 para ser evaluados y dirigidos a los servicios locales.

- Visite la unidad de soporte Common Ground's Sober.

- Llame a la línea de vida de Prevención de Suicidio Nacional al 1-800-273-8255 o utilice su chat de [línea de vida](#)

- Llame a la línea Nacional de SAMHSA's, 1-800-662-HELP (4357).

SIGA ESTOS PASOS PARA MANTENERSE MENTAL Y EMOCIONALMENTE SALUDABLE

- **Asegúrese de que sus necesidades básicas estén completas:** Manténgase hidratado, coma regularmente, duerma suficiente y mantenga su higiene personal.
- **Establezca un plan de cuidado personal:** Identifique sus necesidades de cuidado personal e incluya actividades que lo hagan sentir seguro y apoyado. Estos ejemplos incluyen técnicas de relajamiento, hablarse positivamente y apoyo social. Revise su plan de cuidado personal con su proveedor de salud mental o un amigo de confianza.
- **Mantenga su rutina normal:** Siguiendo una rutina o horario puede ayudar a disminuir pensamientos negativos. Despiértese y váyase a dormir a la misma hora, vaya a vestirse en la mañana, coma sus comidas en un horario fijo y continúe sus actividades físicas.
- **Mantenga su casa ordenada:** Mantenga adentro de su casa organizado y limpio. Mantenga limites sobre los que hace en cada cuarto. Por ejemplo, coma sus comidas en la mesa de la cocina y no trabaje en su recamara.
- **Conéctese con otros:** Pídale a sus amigos que revisen como esta y también revise como están ellos. Busque maneras de conectarte por teléfono o virtualmente, como Skype o Google Hangouts.
- **Participe en actividades agradables y significantes:** Lea un libro, vea una película, juegue con sus niños o trabaje en un proyecto artesanal. Dependá de actividades que con anterioridad disfrutó o intente algo nuevo.
- **Separe lo que está en su control de lo que no está:** Hay cosas que puede hacer, como lavarse las manos, estar físicamente activo y participar en actividades de conciencia para ayudarlo a quedarse en el momento presente.

Estamos en esto juntos y hay ayuda disponible. Si está teniendo pensamientos de suicidio, sentirse solo y batallando, llame o envíe un texto a Common Ground Resource y la línea directa de crisis al 1-800-231-1127 o charle en línea 24 horas al día, 7 días a la semana en www.commongroundhelps.org. Visite oakgov.com/covid para las últimas actualizaciones de COVID-19 del condado de Oakland.